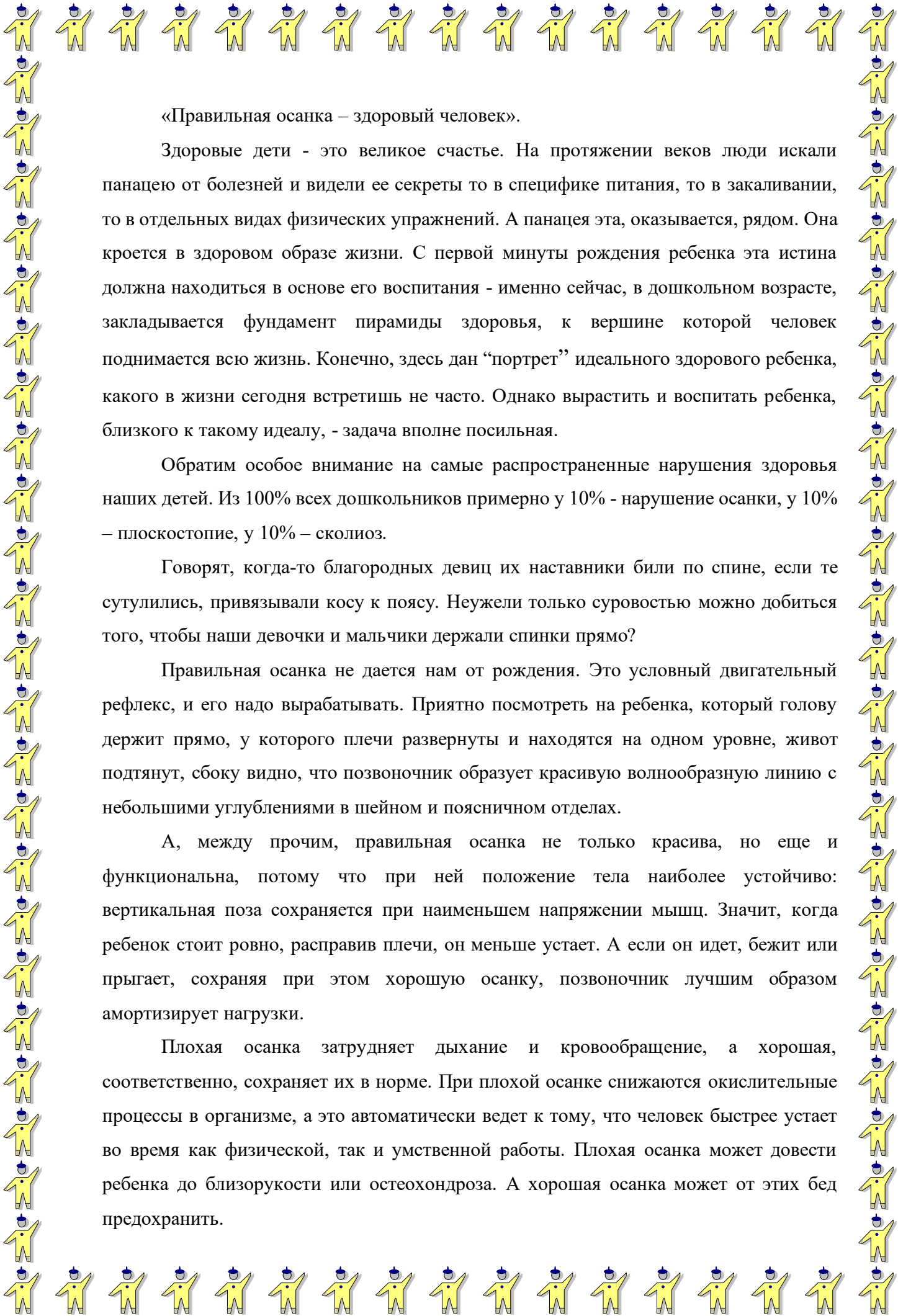


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЛАВСКИЙ РАЙОН –
ДЕТСКИЙ САД П. МОЛОЧНЫЕ ДВОРЫ**

**КАРТОТЕКА
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Подготовила: Блинова С.В.

2020 год



«Правильная осанка – здоровый человек».

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас, в дошкольном возрасте, закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная.

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех дошкольников примерно у 10% - нарушение осанки, у 10% – плоскостопие, у 10% – сколиоз.

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки и мальчики держали спинки прямо?

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

А, между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.



Так что же делать?

1. Не стелить слишком мягкую постель.

Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Ребенок должен лежать на подушке только головой, а не плечами. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

2. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Приобретайте ребенку обувь на небольшом каблуке. Выполняйте с детьми несложные упражнения: ходьбу на носочках, пяточках, ходьбу босиком по раздражающей ступню поверхности (траве, песку, камушкам, шишкам), лазание по гимнастической лестнице и т.д.

3. Обратить особое внимание на позу при любой работе за столом.

Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. В дошкольном возрасте ребенок должен находиться за столом не более 15-20 минут – младший возраст, не более 25-30 минут – старший возраст, с короткими перерывами на физкультурные паузы.

4. Наращивать ребенку “мышечный корсет”.

Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

Мышцы спины хорошо растягиваются и укрепляются во время проведения игр и общеразвивающих упражнений из разных исходных положений.

Предлагаю рассмотреть несколько видов игр и упражнений по формированию правильной осанки у дошкольников. Применение данных видов деятельности в большей мере поможет избежать проблем с осанкой у детей.



Встань, как я

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

Построй дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Оборудование: Мешочек с песком 10*10. Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку - пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

Займи дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Оборудование: Мешочек с песком 10*10. Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку. Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит **неправильно, или выбывает из игры.**

В домике живут.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей. Оборудование: Мешочек с песком 10*10. Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

Гуляющие черепахи.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

Запусти космический корабль.

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Оборудование: мяч.

Детям предлагают запустить космический корабль.

Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет.

Мяч покатился.

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого.

Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание. игры.

Что у нас на ножках?

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

По-турецки мы сидели.

Цель: Укрепление мышечного «корсета».
Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:
По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели,
Пили, пили, ели, ели.
Еле-еле досидели.
Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

Рыбки и щука.

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.
Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

Дотянись до ладошки.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.
В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

Ежики и лиса.

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.
Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражнение для спины.
(Вращение корпусом вправо и влево.)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех?
(Дети имитируют движения крыльев.)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.
Три. Четыре. Пять и шесть.
Семь и восемь. Девять, десять.
(Приседания.)
Рядом со столом идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.
(Дети садятся за столы.)

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали
(Выпрямиться)
И на месте зашагали.
(Ходьба на месте.)
На носочках потянулись.
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)
Как пружинки мы присели
(Присесть.)
И тихонько разом сели.
(Выпрямиться и сесть.)



Если выполнять эти несложные правила, ребенок будет иметь правильную осанку, вырастет здоровым.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.